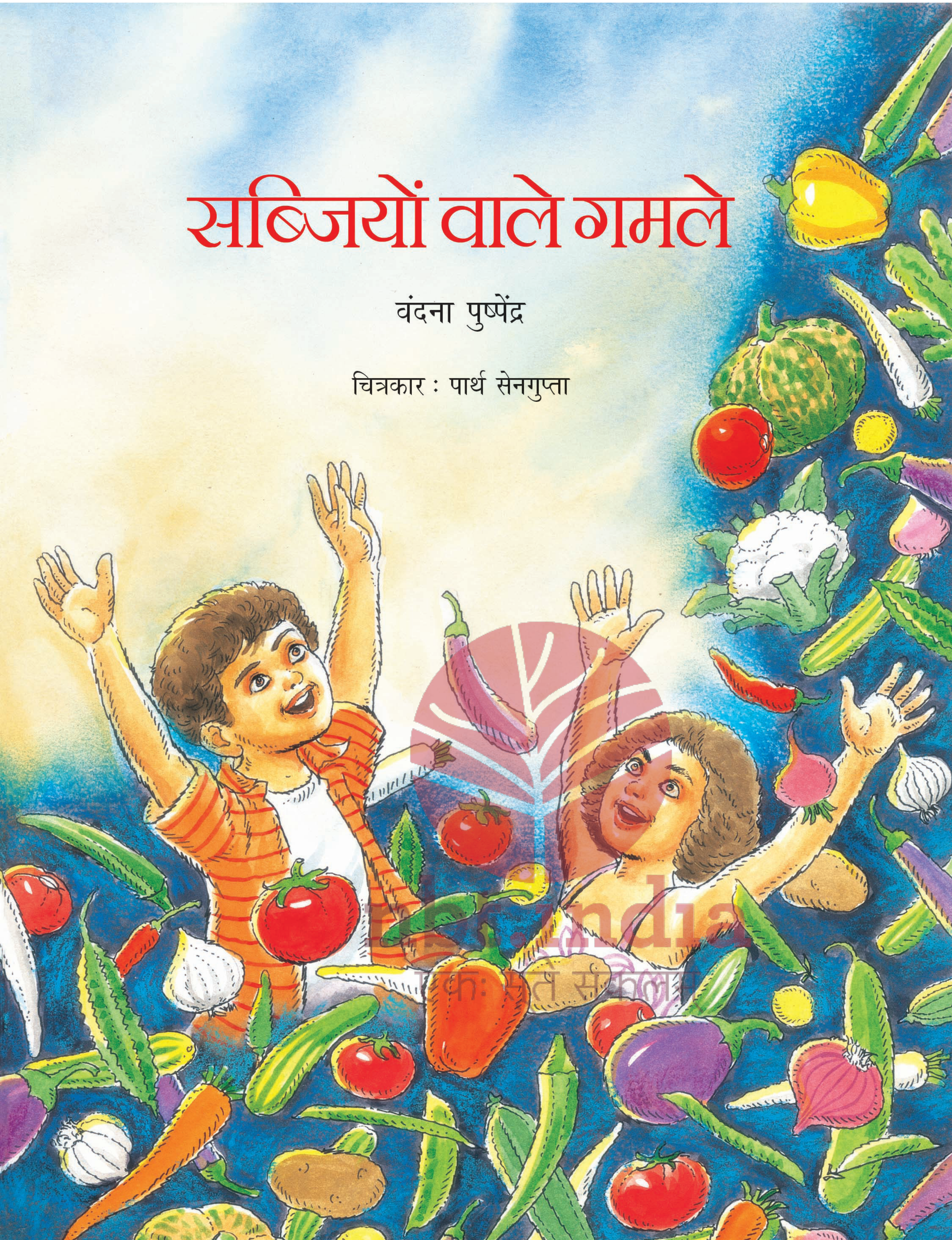
सब्जियों वाले गमले

वंदना पुष्पेंद्र

चित्रकार : पार्थ सेनगुप्ता



12 से 14 वर्ष के बच्चों के लिए

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की स्थापना पुस्तकों के प्रोन्नयन और पठन अभिरुचि के विकास के उद्देश्य से सन् 1957 में भारत सरकार (उच्चतर शिक्षा विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय) द्वारा की गई थी। न्यास द्वारा हिंदी, अँग्रेजी सहित 30 से अधिक भाषाओं व बोलियों में पुस्तकों का प्रकाशन किया जाता है। बच्चों की पुस्तकों का प्रकाशन सदैव से संस्था की प्राथमिकता रहा है।

ISBN 978-81-237-

पहला संस्करण : 2015 (*शक 1937*)

Sabjiyon Wale Gamle (*Hindi Original*)

₹ 00.00

निदेशक, राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II
वसंत कुंज, नई दिल्ली-110 070 द्वारा प्रकाशित
www.nbtindia.gov.in



नेहरू बाल पुस्तकालय

सब्जियों वाले गमले

वंदना पुष्पेंद्र

चित्रकार : पार्थ सेनगुप्ता

nbt.india
एकः सूते सकलम्
राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
NATIONAL BOOK TRUST, INDIA



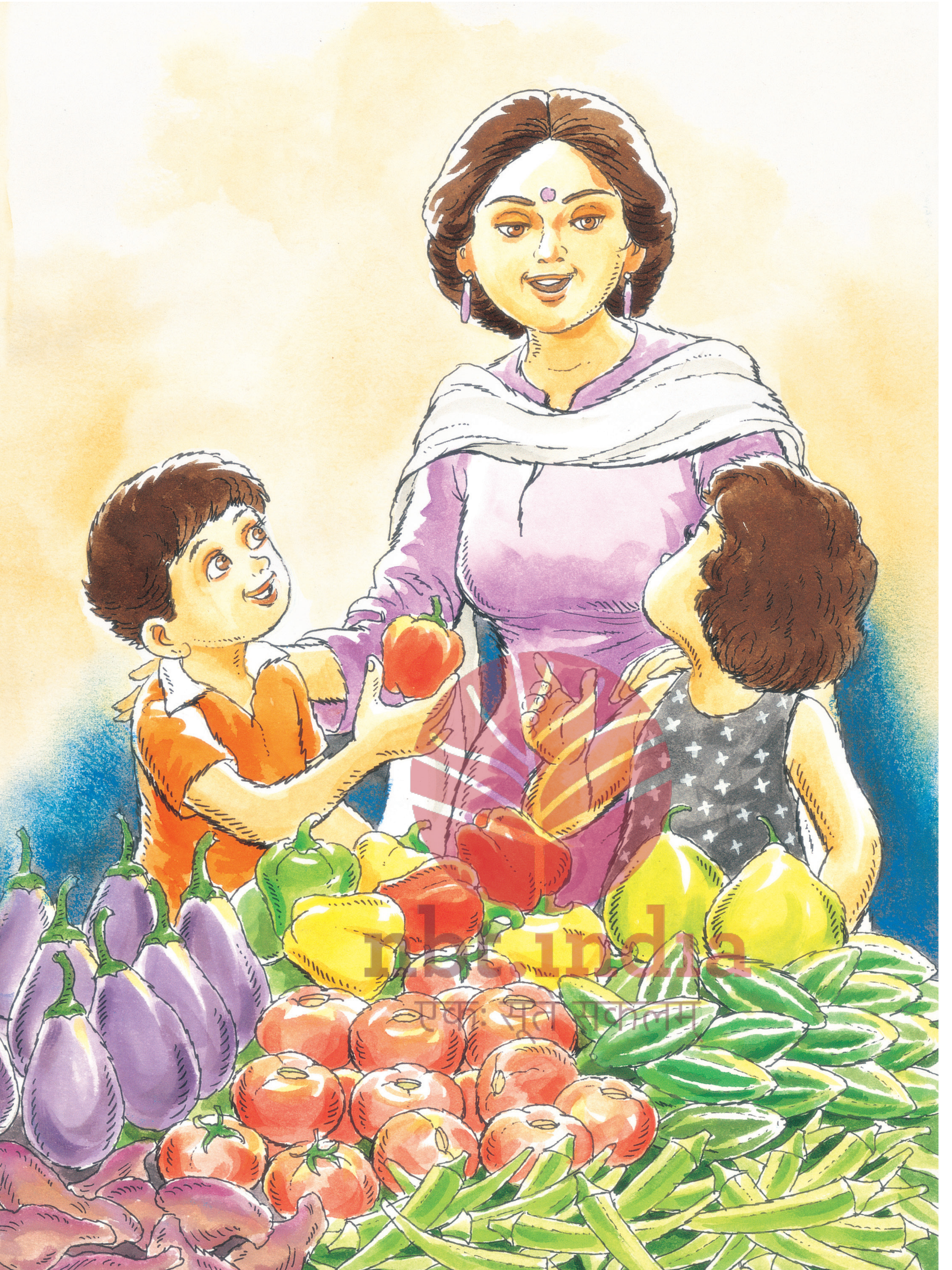
रजनी और दीपक बहुत प्यारे बच्चे हैं। वे दोनों अपने मम्मी-पापा का कहना मानते हैं। सुबह समय पर उठना, दाँत साफ करना, नहाना, तैयार होकर अच्छा-अच्छा नाश्ता करना और फिर स्कूल जाना।

जब तक दोनों भाई-बहन वापस आते हैं, मम्मी उनके लिए गरमागरम खाना बनाकर रखती हैं। वे खुशी-खुशी खाना खाते हुए दिनभर की बातें मम्मी को बताते हैं। दोपहर में वे पढ़ाई करते हैं और फिर शाम के समय कॉलोनी के बगीचे में अपने दोस्तों के साथ खेलते हैं। शाम के समय उनके पापा भी ऑफिस से लौट आते हैं। फिर दोनों भाई-बहन अपने मम्मी-पापा के साथ समय बिताते हैं। पूरा परिवार एक साथ बैठकर बातें करता है। हँसी-मजाक की बातों में ही हर दिन बच्चे नई-नई बातें सीखते हैं। यही उन दोनों बच्चों की दिनचर्या है।

सुबह रजनी और दीपक को उनकी मम्मी जब स्कूल की बस तक छोड़ने जाती है, वापसी में आते समय वे वहीं सब्जी की दुकान से सब्जियाँ भी खरीद लाती हैं। छुट्टी वाले दिन दोनों बच्चे भी मम्मी के साथ फल-सब्जियाँ खरीदने जाते हैं। इस तरह उन्हें भी फल और सब्जियों की पहचान हो जाती है। अलग-अलग रंग की फल-सब्जियाँ उन्हें बहुत आकर्षित करती हैं। लाल गाजर, हरी धनिया, गहरी हरी पालक, पीला संतरा जब मम्मी खरीदकर थैले में भर लेती हैं तब दोनों भाई-बहन खुशी से नाचते-कूदते घर लौट आते हैं। रास्तेभर मम्मी उन्हें सब्जियों से मिलने वाले विटामिन और आयरन आदि के बारे में बताती रहती हैं।

रजनी और दीपक को हर दिन, उनकी मम्मी खाने के लिए अलग-अलग तरह के







दो-तीन फल जरूर देती हैं। मौसमी फल (जो जिस मौसम की पैदावार होता है) तो वह अपने बच्चों को जरूर खिलाती हैं। केला, संतरा, गाजर, खीरा, पपीता, अमरूद, सेब, अनार आदि फल मौसम के अनुसार बच्चे भी खुशी से खाते हैं। रजनी को अनार बहुत पसंद है इसीलिए मम्मी अनार के दाने निकालकर रखती हैं। शाम के समय अन्य फलों के साथ रजनी अनार भी खाती है जबकि दीपक को पूरा-का-पूरा सेब हाथ में लेकर दाँतों से काट-काटकर खाना अच्छा लगता है।

हरी सब्जियों के गुणों के बारे में बताकर मम्मी उन्हें हरी सब्जियाँ खाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। वे सबके लिए कभी हरे-हरे पत्तों वाली मेथी की सब्जी बनाती है तो कभी उन्हीं पौष्टिक पत्तों के पराठे बनाती हैं। पालक की सब्जी खाने में जब बच्चे आनाकानी करते हैं तब मम्मी रात के भोजन में पहले पालक और टमाटर का गरमागरम सूप सबके लिए बना लाती हैं।

वे कभी भिंडी तो कभी लौकी-तोरई की सब्जी भी बनाती हैं। इस तरह से अच्छा-अच्छा

खाना बनाकर वे सभी की सेहत का ध्यान रखती हैं। हरी सब्जियाँ खाने के कारण ही उनका परिवार हमेशा स्वस्थ रहता है।

मम्मी के बार-बार बताने पर कि हरी सब्जियाँ अच्छी सेहत के लिए जरूरी होती हैं, बच्चों के मन में जिज्ञासा पैदा हुई कि ये हरी-भरी सब्जियाँ उगती कहाँ हैं। मम्मी ने उन्हें बताया कि खेतों में किसान और बड़े-बड़े बगीचों में माली सब्जियाँ उगाते हैं। दोनों बच्चों को यह जानना बहुत अच्छा लगा कि मिट्टी में खाद-पानी डालकर कैसे जमीन को खेती के लिए तैयार किया जाता है और फिर सब्जियाँ उगाई जाती हैं।

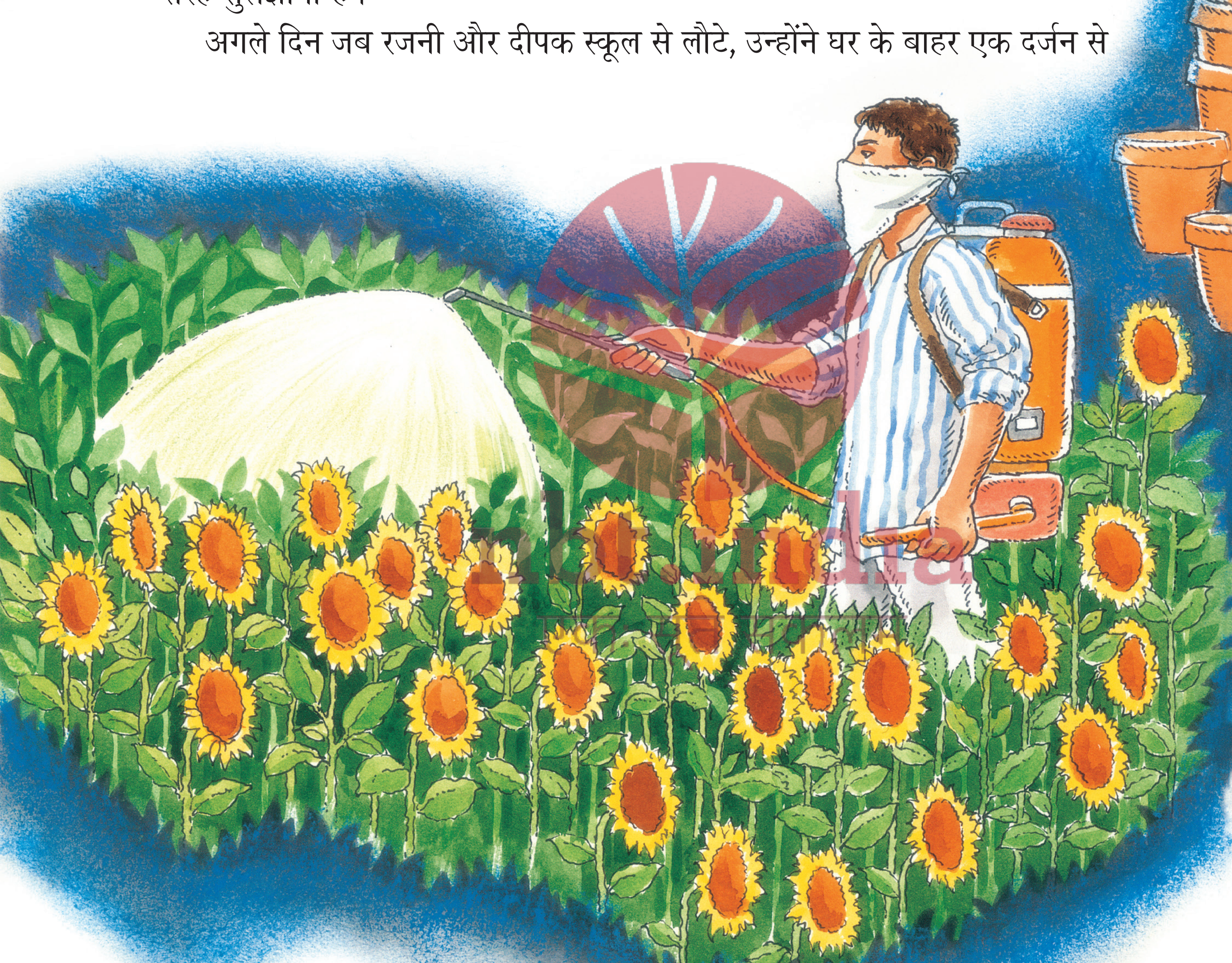
बच्चों की जानकारी बढ़ाने के मकसद से, मम्मी ने उन्हें यह भी बताया कि अलग.



-अलग तरह की खाद में उगी सब्जियाँ हमारी सेहत पर भी असर डालती हैं। कभी-कभी किसान सब्जियों को कीड़ों से बचाने के लिए उन पर कीटनाशक का छिड़काव करते हैं, जिनकी वजह से सेहत पर खराब प्रभाव पड़ता है।

इतनी सारी बातें जानने के बाद दोनों बच्चों के मन में सब्जियाँ उगाने की प्रक्रिया देखने की जिज्ञासा पैदा हो गई। अब रजनी और दीपक हर दिन मम्मी से खेतों की सैर करवाने के लिए कहने लगे। खेतों की सैर के बहाने वे खेत में उगी सब्जियों, फलों और अन्य फसलों को देखना चाहते थे। मम्मी जानती थीं कि इस बड़े शहर के आसपास खेत ढूँढ़ पाना बहुत मुश्किल है। उन्हें पता था कि यदि खेत पास में होते तो उन्हें सब्जियाँ कम कीमत पर मिल जातीं। दूर से ट्रकों में भर-भरकर लाने के कारण उनकी कीमत भी ज्यादा होती हैं। परंतु हाँ, वे जानती थीं कि बच्चों की उत्सुकता को किस तरह सुलझाना है।

अगले दिन जब रजनी और दीपक स्कूल से लौटे, उन्होंने घर के बाहर एक दर्जन से





भी ज्यादा गमले रखे हुए देखे। दोनों उन मिट्टी और सीमेंट से बने गमलों को छू-छूकर देखने लगे। मम्मी चुपचाप बच्चों की जिज्ञासा देख रही थीं। ‘‘भैया देखो, इधर ये अलग तरह की बनावट वाले गमले हैं।’’ रजनी ने दीपक से कहा। वहाँ कुछ साधारण गमले थे तो कुछ लंबे, कम गहरे, आयताकार गमले भी थे। दोनों बच्चों के उत्साह को देखकर





उनकी मम्मी को बहुत अच्छा लगा। गमलों के पास ही एक ओर तीन-चार बोरों में भी कुछ रखा हुआ था। बच्चों ने मम्मी से पूछना शुरू कर दिया। मम्मी ने उन्हें बताया कि ये सभी गमले और बोरियों में भरी मिट्टी तथा खाद उन्हीं दोनों के लिए हैं। यह जानकर वे दोनों खुशी से उछलने लगे कि मम्मी उन्हें इन गमलों में सब्जियाँ उगाना सिखाने वाली हैं।

दोनों बच्चे उत्साह से भर उठे। जल्दी-जल्दी उन्होंने स्कूल ड्रेस बदली, खाना खाया और मम्मी का हाथ पकड़े वे घर के बाहर पहुँच गए। ''मम्मी, हमें गमलों में सब्जियाँ उगानी हैं। आओ, जल्दी-जल्दी सब्जी उगाते हैं।'' बच्चों की उत्साह भरी बातें सुनकर मम्मी बहुत खुश हुईं। उन्होंने बच्चों को बताया कि पहले गमले तैयार किए जाएँगे तभी उनमें कुछ

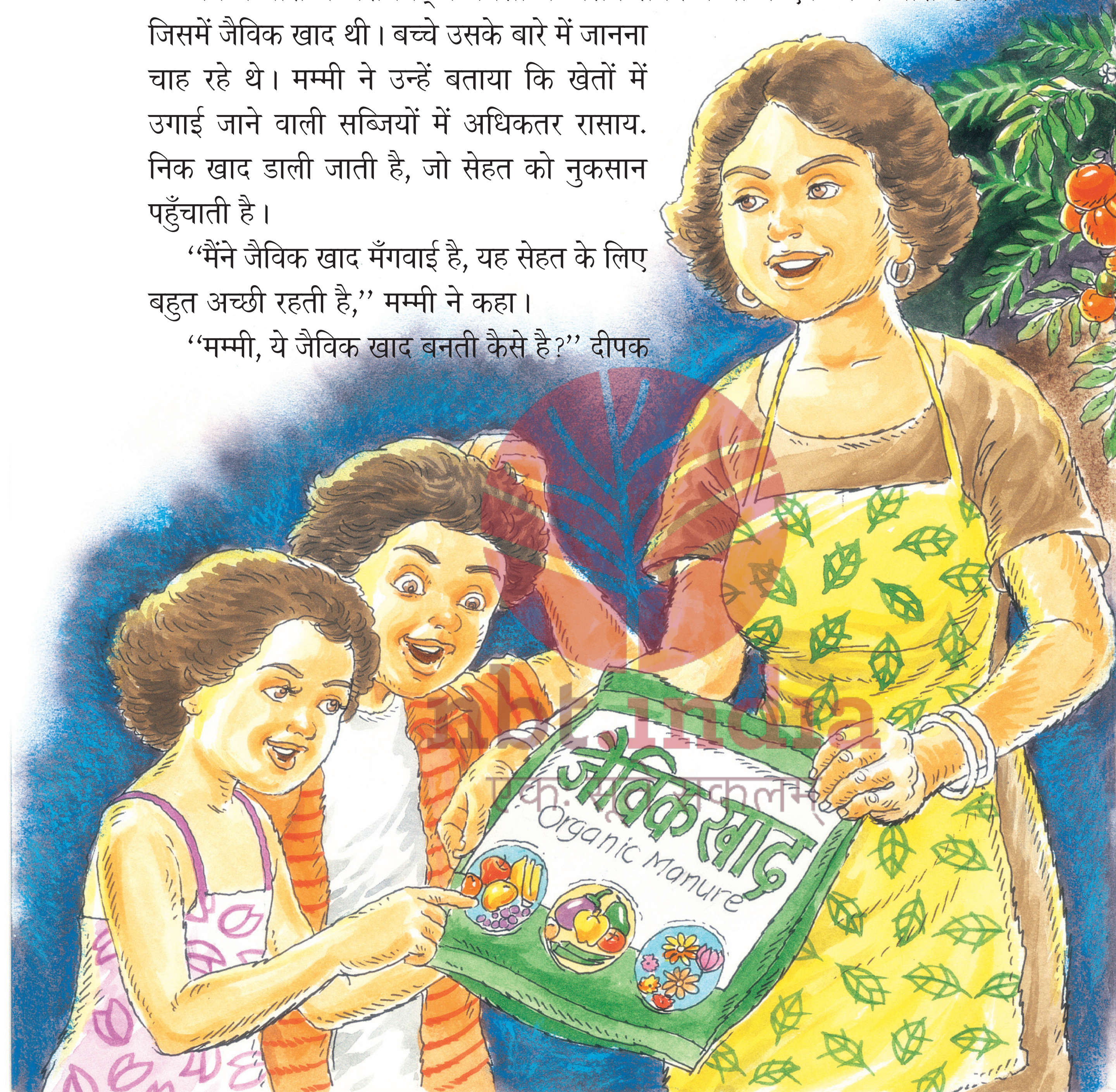


उगाया जा सकेगा। दोनों बच्चे अपने छोटे-छोटे हाथों से अपनी मम्मी की मदद करने लगे। मम्मी ने उन्हें गमले के अंदर बने पानी की निकासी वाले छेद पर पत्थर के छोटे टुकड़े रखने को दिए। दोनों भाई-बहन यह जानकर हैरान थे कि ज्यादा पानी से पौधे मर जाते हैं इसीलिए गमलों की तली में छेद होता है जिससे ज्यादा पानी अपने आप बहकर गमले से बाहर निकल जाए।

अब वे बोरों में भरी मिट्टी गमलों में डालने लगे। मम्मी ने एक अन्य बोरी खोली जिसमें जैविक खाद थी। बच्चे उसके बारे में जानना चाह रहे थे। मम्मी ने उन्हें बताया कि खेतों में उगाई जाने वाली सब्जियों में अधिकतर रासाय. निक खाद डाली जाती है, जो सेहत को नुकसान पहुँचाती है।

"मैंने जैविक खाद मँगवाई है, यह सेहत के लिए बहुत अच्छी रहती है," मम्मी ने कहा।

"मम्मी, ये जैविक खाद बनती कैसे है?" दीपक







ने पूछा।

मम्मी ने दोनों बच्चों को बताया कि गाय, भैंस जैसे पशुओं के गोबर से, फल-सब्जियों के छिलकों से जैविक खाद बनाई जाती है। इस तरह की खाद-मिट्टी में उगी सब्जियों को अँग्रेजी में 'ऑरगेनिक वेजीटेबल्स' कहा जाता है।

दोनों बच्चे बड़े ध्यान से ये नई-नई बातें सुन रहे थे। इससे पहले उन्होंने मम्मी-पापा को जैविक खेती के बारे में बात करते हुए तो सुना था, मगर आज यह वास्तव में उनके लिए नई जानकारी थी।

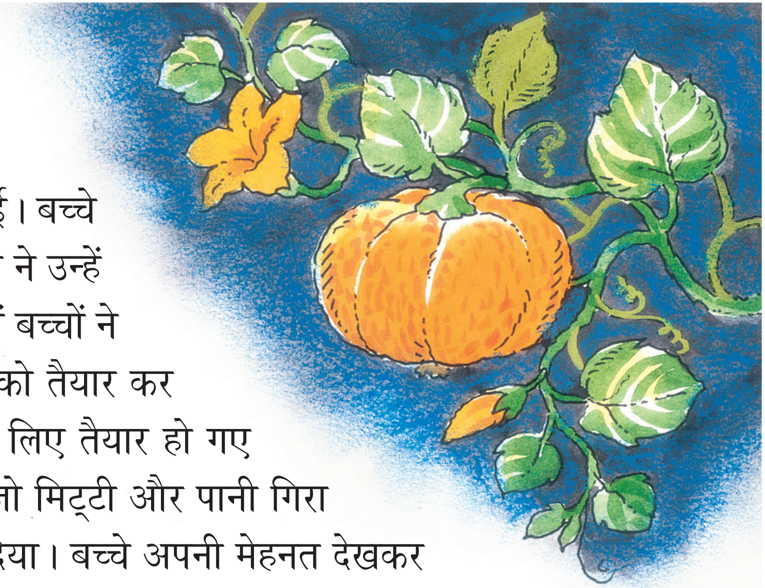


''परंतु मम्मी, पौधों के लिए खाद जरूरी क्यों होती है?'' रजनी ने कुछ परेशान होते हुए पूछा। बेटी के इतने मासूम सवाल पर मम्मी मुस्कुरा दीं। उन्होंने बताया कि जिस तरह हमें दूध-रोटी, चावल, सब्जियाँ खाने से अच्छा स्वास्थ्य मिलता है, शक्ति मिलती है और हम जीवित रहते हैं इसी तरह खाद, पौधों के लिए स्वस्थ जीवन का आधार है। उन्होंने बताया कि पौधे अपना भोजन सूरज की रोशनी से ले लेते हैं, मगर जितनी अच्छी खाद वाली मिट्टी और पानी उन्हें मिलेगा, वे उतने ही स्वस्थ और हरे-भरे होंगे। आगे मम्मी ने बताया

कि अच्छी सेहत वाले पौधों की फल-सब्जियाँ हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होंगी।

बातों-ही-बातों में बच्चों ने मम्मी के साथ मिलकर गमलों में खाद वाली मिट्टी डाल दी। पानी डालने के लिए हर एक





गमले में लगभग दो इंच की जगह रखी गई। बच्चे इतनी तैयारी से बहुत खुश थे। अब मम्मी ने उन्हें गमलों में पानी डालने के लिए कहा। दोनों बच्चों ने पाईप की मदद से पानी डालकर गमलों को तैयार कर लिया। अब सभी गमले सब्जी उगाने के लिए तैयार हो गए थे। यह सब काम करते समय फर्श पर जो मिट्टी और पानी गिरा था वह भी मम्मी ने जल्दी से साफ कर दिया। बच्चे अपनी मेहनत देखकर बहुत खुश थे।

यह सब करते-करते शाम होने लगी थी। अब मम्मी दोनों बच्चों को लेकर बाजार गईं। पौधों की दुकान वाले माली से पूछकर मौसम के अनुसार मम्मी ने बच्चों को कुछ सब्जियों की पौध दिलवाईं तो कुछ सब्जियों के बीज भी दिलवा दिए। खुशी-खुशी सभी घर लौट आए। अब तैयार गमलों में मम्मी ने बच्चों की मदद से हरी मिर्च, टमाटर, बैंगन, अजवाइन और पुदीना के पौधे लगा दिए। जो बीज लाए थे सब्जियाँ उगाने के लिए, मम्मी ने उन्हें अलग-अलग बरतनों में पानी में भिगोकर रातभर के लिए रख दिया।

बच्चों की उत्सुकता फिर जाग उठी। वे जानना चाहते थे कि धनिया, मेथी, पालक आदि के बीज पानी में क्यों भिगो दिए? उन्हें सीधा गमलों में क्यों नहीं लगाया? बच्चों के जिज्ञासु प्रश्न मम्मी को बहुत अच्छे लग रहे थे। उन्होंने बताया कि इस प्रक्रिया से बीज जल्दी अंकुरित होंगे। बीज से पौधा जल्दी निकलेगा। यह बच्चों के लिए नया अनुभव था। वे हर नई बात जानकर हैरान हो जाते। उनकी छोटी-छोटी आँखें विस्मय से बड़ी हो जातीं। बच्चे बेसब्री से सुबह होने का इंतजार करने लगे।

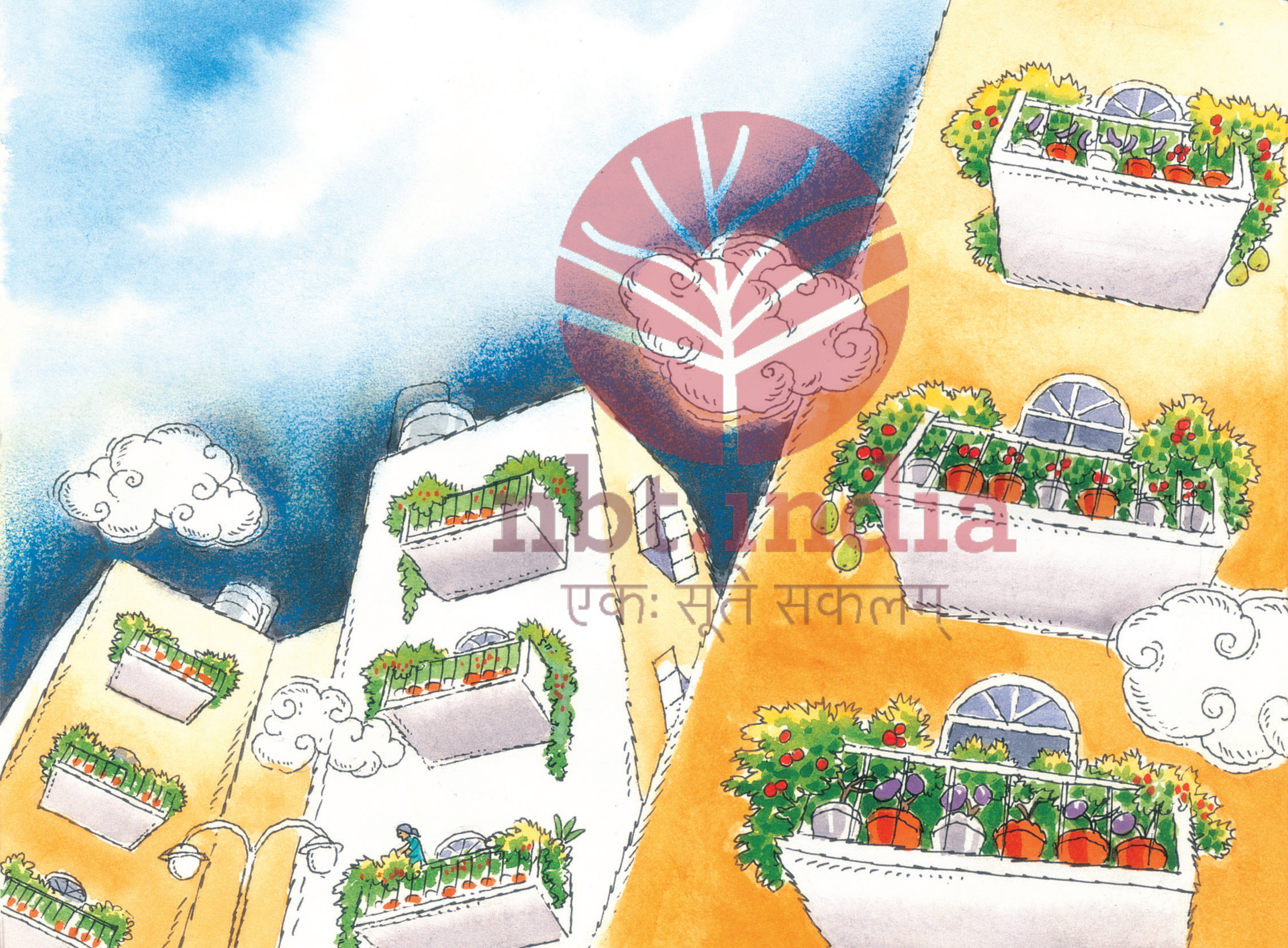


सुबह उठते ही दोनों बच्चे दौड़कर रातभर भिगोकर रखे बीज उठा लाए। इस बार उनके पापा उन्हें गमलों

में बीज छिड़कना सिखा रहे थे। सभी गमलों के लिए बच्चों की मेहनत देखकर पापा ने उनके हौसले की बहुत तारीफ की। अब मम्मी-पापा और बच्चों ने मिलकर सारे गमले घर की बालकनी में रख दिए।

दोनों भाई-बहन हर दिन गमलों की देखभाल करते। वे पौधों में थोड़ा-थोड़ा पानी डालते। ताजा हवा और धूप से उन्हें बढ़ते हुए देखते। कुछ ही दिनों में धनिया वाले गमले में बीज, पौधा बनने लगे। देखते-ही-देखते धनिया के सुंदर-सुंदर, कोमल-कोमल पत्ते दिखाई देने लगे। मेथी के दाने भी अंकुरित हो गए थे और मिर्च के पौधे पर भी छरहरी मिर्चें लटकने लगी थीं। बैंगन के पौधे पर हलके बैंगनी रंग के, बहुत सुंदर-सुंदर फूल खिल रहे थे। टमाटर, पुदीना सभी पर जैसे बहार आ गई थी।

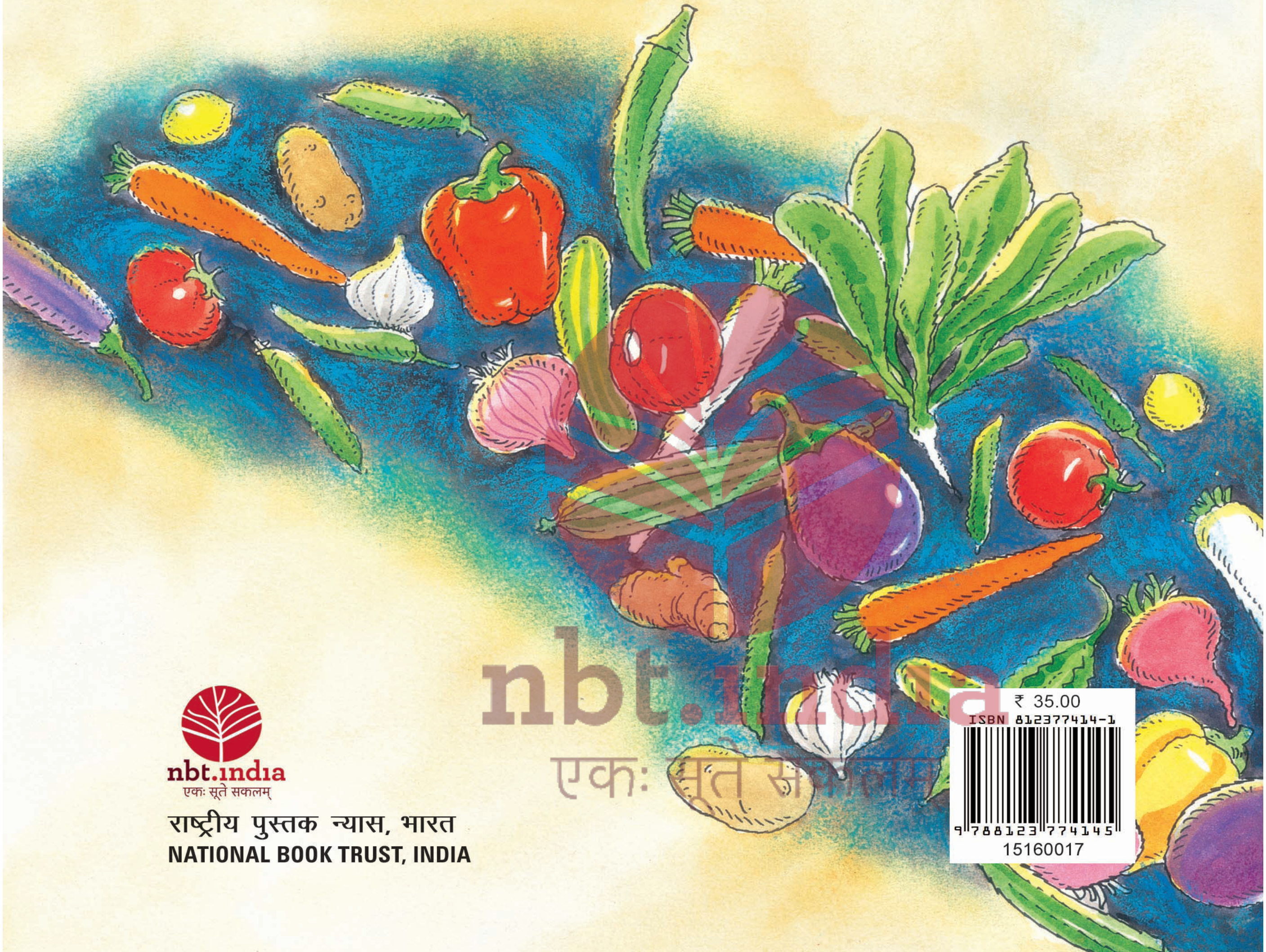
मम्मी को खाना बनाते समय ताजा-हरा, खुशबूदार धनिया-पुदीना घर में ही मिलने लगा। घर में उगे धनिया-पत्तों की खुशबू इतनी अच्छी थी कि उससे चटनी बनाने पर या बारीक काटकर सब्जी में डालने





वंदना पुष्पेंद्र : स्नातकोत्तर हिंदी एवं डॉक्टरेट प्राप्त लेखिका की कविता, कहानी व उपन्यास विधा पर पाँचेक पुस्तकें प्रकाशित हैं। न्यास के नवसाक्षर साहित्यमाला में भी एक पुस्तक प्रकाशित। समाज सेवा में विशिष्ट योगदान के लिए इन्हें हाल ही में काका साहेब कालेलकर सम्मान प्रदान किया गया।

पार्थ सेनगुप्ता : गवर्मेंट कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड क्राफ्टस से डिप्लोमा प्राप्त चित्रकार प्रतिष्ठित *हिंदुस्तान टाइम्स* समूह की पत्र-पत्रिकाओं के लिए दसेक वर्षों तक कार्य किया। संप्रति फ्रीलांस चित्रकार के रूप में विभिन्न सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाओं के लिए कार्य कर रहे हैं।



nbt.india
एकः सूते सकलम्
राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
NATIONAL BOOK TRUST, INDIA

₹ 35.00
ISBN 812377414-1
9788123774145
15160017